形意拳散手炮



云南人民出版社

形意拳散手炮

沙国政　编

云南人民出版社


wumenpai@yandex.ru

前　言

形意拳是我国传统的优秀的武术项目之一，历史悠久，特点突出，有良好的健身和技击作用，广泛流传在民间，深受人民群众的喜爱。

形意拳，顾名思义，是拟形取意，它属于象形拳种。早期流行的形意拳，仅有劈、钻、崩、炮、横的五行拳和八式等几种拳式，后来又有了龙、虎、蛇、猴、马、鸡、燕、鹞、鼍、鸽、鹰、熊的十二形拳，以及杂式捶、八字功、安身炮等。到目前为止，形意拳派生出更多的拳套，象一簇瑰丽的鲜花，盛开在祖国武术的百花园中。

本书是编者数十年来的习艺心得，根据形态拳传统的技法内容，按生尅制化、虚实刚柔等特点编创的一个对练套路，取名为形意拳散手炮。它的内容比较丰富，结构严谨，技击性强。这套拳较之传统的“五行炮”、“安身炮”等对练套路的技法，内容更为广泛，曾多次在全国武术运动会上进行了表演、交流和传授，为广大武术工作者及运动员所喜爱。

形意拳的特点，取意象形，步稳身正，刚中寓柔，内外合一，力沉劲整，简捷清晰，灵活大方，对练时动作更加紧凑快速。经常练习形意拳，使身体各部肌肉、关节、

韧带的弹力、灵活性得到锻炼和发展，促进血液循环加快，加强心脏收缩力，调节中枢神经，胸廓活动增大，肺活量增加，以及胃肠道蠕动加强，促进食物的消化和吸收，对人们强筋骨、增体力、调气息、除疾病有着良好的作用。

本书由张修林同志执笔整理，张栩同志协助绘图，邓洪藻、刘万福、孙剑云、王之和等同志校稿，特此致谢。

沙国政

一九八〇年七月二日

目　录

编写与绘图说明

一、形意拳是象形取意的拳种，根据这一特点，本书的动作名称仍采用形意拳传统名称，但作了必要的统一。

二、本书系介绍形意拳综合性的技巧，有形意拳基本功的读者学习起来比较方便，但对于从未练习过形意拳的人来说，就有些困难。因此，本书的套路动作，尽量采用通俗易懂的词句详细叙述，并附有图像，有些地方还加以必要的注解。

三、本书在编写动作说明时，一般按主导动作的顺序或动作要求的先后叙述。在图像绘制方面，不画过多的动作姿势，以避免动作线路零碎间断，缺乏手脚动作轨迹的联贯性。每幅图像，都采用了立面人物动作线路（立体空间线路在立面上的投影）和平面步法线路图，使每个动作，都可以看到人物立面和步法平面，以加强人物动作的空间概念效果，并了解甲、乙二人的准确位置。个别立面图像因绘制的视角关系，位置可能微偏，则以平面图为准。每幅图中的动作线路，是表示下一个动作的线路，其脚步动作的先后次序用数字表示，如第 2 页图所示。

四、甲、乙二人按动作顺序对练到第83、84式左劈拳时，根据运动量情况，可以就地作收式动作，或继续再重

符号说明	符号	
	甲	乙
着地踏实脚	左 右	左 右
悬空脚		
前脚掌着地		
后脚跟着地		
右手右脚动作线路	1	1
左手左脚动作线路	2	2

复循环对练一次。继续对练时，甲、乙二人可各自以相同的动作重演一次，或者甲、乙二人交换动作（即甲练乙的动作，乙练甲的动作），重复循环演练一次，仍练至第83、84式时作收式动作。重演动作的说明与图像与原来的一样，仅方向、位置有所不同，故从略，请读者注意。

套路动作名称和说明

1.起式（预备式，甲、乙）

动作说明：

（1）甲（着白衣人，为上手）、乙（着黑衣人，为下手）二人，正立于场地两端，甲面向西，乙两向东，两人相对站立在一条直线上，距离2.5米。两人自然直立，两臂下垂，两手贴于大腿外侧，眼互相对视，呼吸自然，两脚跟靠拢，脚尖外摆，其角度约为60度，如图1所示。





图 1

要点：

①场地尺寸——取一长方形平坦场地，长度为10米，宽度为2米。

②两人自然直立，尾间中正，不要挺胸、凹腹、驼背，全身放松，不要用力，精神要集中，形态要自然，眼平视、闭口合齿，舌顶上颚，用鼻呼吸，竖项，下颏微收，要含胸拔背，两手自然下垂，臂勿直勿屈，收臀，两腿稍稍向内合注劲。

（2）甲、乙两人同时左脚尖微离地，向内扣转15度，身体亦同时向右转约15度，两脚离开约45度，两人仍相对视，如图2所示。



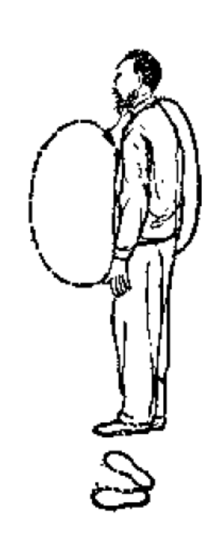


图 2

要点：

①甲、乙二人同时动作，并且动作相同。

②两人转体后，左脚尖对正前方，仍自然站立，凝神注视对方。甲面向西，乙面向东。

③其余要求基本同前。

2.三体式（甲、乙二人动作相同）

动作说明：

（1）继前式，两手自然伸展向上托起(掌心向上)，两臂角度约为90度，当两手托至与肩相平时，则两掌均同时内旋，向中间翻合，渐次翻为掌心向下，虎口相对，指尖相近时，身体向下蹲，屈腿（重心渐次落于右腿），上身仍保持中正，两膝并拢；同时两手随下蹲势向下按，眼顾及两掌，当按至脐部时握拳（拳心向下），不停，两拳复外旋，拧劲，拳心翻向上拳面相对距离约 2 厘米（使拳眼对前方），停住，眼移视对方，如图 3 所示。

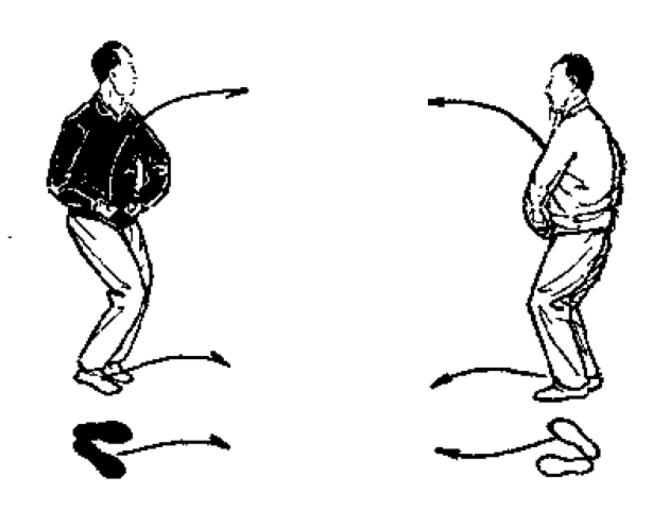


图 3

（2）继上式，左拳不动，右拳顺胸前上举，经下颏

前向前方钻出（拳极力外旋，拳眼向前方拳指第二骨节），高与鼻齐，眼随右拳，看小指中节；继而重心移向左腿，右脚前进一步，脚尖外摆（与中线约成45—60度角），左脚眼微拔起，左拳不动，眼看前方，如图 4 所示。

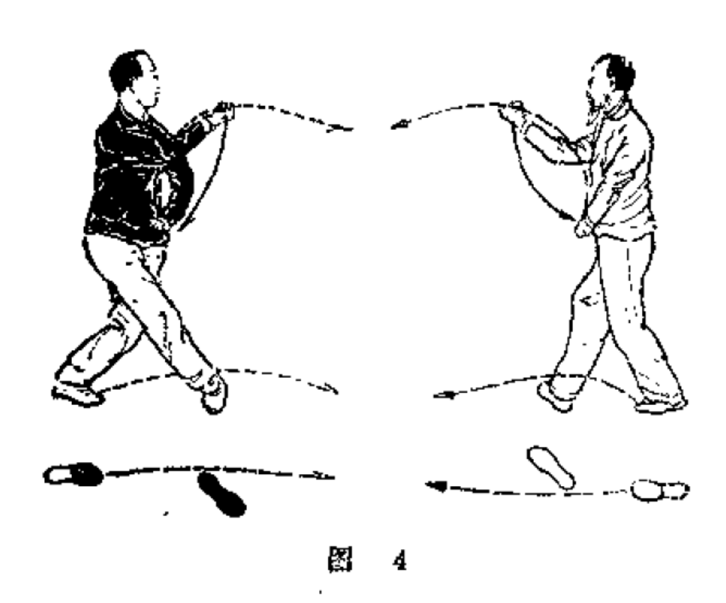


图 4

（3）上动不停，左拳顺胸前（拳心向上）向上、向前，至右肘弯上时顺小臂向前钻出，当左拳渐近右腕时，右拳亦同时内旋（拳眼向上），左拳至右拳虎口时，两拳均同时变掌，边内旋边分开，左手向前劈出（五指自然伸展，虎口撑圆，如握球状，掌心向前下方，高与胸齐，眼看食指），同时右掌向下勒按至小腹部（拇指靠近脐处），掌心斜向上、坐腕。在而拳相交的同时，收胯，左脚向前上一大步，右脚微眼，两腿圆曲，成左三体式，如图 5 所示。

以上甲、乙二人动作相同，二人相对而，左掌相距约



图　5

10厘米，准备接触对练。

要点：

①整个动作不可用拙力，举臂时要自然，两臂圆曲不可直，同时向前微合，背部圆拔但不可驼背。

②屈膝下蹲时，上身保持中正，收臀，两膝并紧，不可蹲得太低或太高。

③两手上托与下落，各作360度圆线，其划线轨迹要圆滑自然。

④出拳劈掌动作要协调。

附注：

三体式——是形意拳的基础母拳，传统上称为三体式子午桩（即三体式劈拳）。所谓三体就是上、中、下三体俱备，要求三点（鼻尖、中指、脚尖）对正，六合为一，一起一落，一呼一吸之间都有严格的要求。

上体要求：正首竖项（头部不可左右摇摆），下颏微向后收，即所谓

虚领顶颈。松肩沉肩，两肩微向前合。扣齿、舌舐上颚，眼平视、凝神，用鼻呼吸。

中体要求：含胸拔背，尾闾中正。坠肘、臂圆曲如弓，正掌塌腕，虎口撑圆，指尖高不过鼻，呼吸协调，气沉丹田（腹式呼吸）。

下体要求：吸胯敛臀，两腿弓曲，前脚直、后脚斜，两脚跟在一条直线上（后脚与此直线夹角约45—50度），脚趾抓地；按两脚开度有高低二种：即高式三体式（以后简称三体式步，两脚间距离约50厘米）和低式三体式步（两脚间距离约75厘米）。

3. 甲　锦鸡食米

动作说明：

甲采取主动。用右手往右平拍推开乙之左手，右手外旋变崩拳，向乙腹部击去；同时左脚前进小半步，右脚跟至左脚跟后（约10厘米处）。在击右拳时，左手拍乙右手后顺式附于右小臂内侧，成锦鸡食米式。此时甲面向西，眼看乙中部，如图6之甲式。



图　6

要点：

在拍左手与进左脚的同时，击右拳与跟右脚，要求联贯地在短时间内完成全部动作。

附注：

崩拳——五指握紧。食指、中指、无名指、小指指尖力顶手心，拇指稍节扣压住中指中节，拳眼向上，拳面基本平正，小臂与拳平直，大臂成斜坡形，沉肩坠肘。拳击出时需暗含挑劲。

4. 乙 拗步右劈拳

动作说明：

甲右拳击来时，乙两脚不动，左手按甲右拳，微向左转腰，同时用右掌向前劈甲面部，成拗步右劈拳。此时乙面向东，眼看甲面部，如图6之乙。

要点：

①左手下按甲右拳时，须由甲之右小臂上下抹；左按右劈掌、左转腰必须同时动作，精神贯注。

②劈掌时要注意挺项（领微向后收）、沉肩坠肘，右臂圆曲，两手有相争力。

5. 甲 左挑掌

动作说明：

甲在乙右掌劈来时，右脚后撤半步成三体式步；左手由乙之右臂内向上挑开乙的右掌（掌心向右、掌指斜向上），右拳同时外旋收至右腰侧（拳心向上），成顺步左挑掌。此时甲面向西，眼看乙上部，如图7之甲式。



图 7

要点：

①退右脚和挑掌、收右拳要同时。

②挑掌时前脚蹬劲，力点在左手腕部和小臂部的外侧；两手有相争力。

6. 乙 左黑虎出洞

动作说明：

乙在右手被甲挑开时，向右转腰，左脚向前进半步，右脚微跟，身下沉，成低三体式步。同时，右掌下捌，变拳，边外旋边向下收于腰部（拳心向上），左掌同时变拳向甲腹部击出左崩拳，成左黑虎出洞式。此时乙胸部向东南面向东，眼看甲中部，如图8之乙式。



图 8

要点：

①乙拧身转腰、进步与收右拳打左崩拳须同时动作。

②身体下沉作低三体式步法时，两脚跟在一条直线上，吸胯、收臀。

7. 甲 右钻拳

动作说明：

甲在乙左拳将击到时，左掌顺式内旋下盖（掌心向下，大指向内），扣勒乙左拳，同时左脚向后退一步，脚

尖外摆，重心移至左腿，右脚上前一步，落于乙左脚外侧，成三体式步；在上右脚的同时，右拳（拳心向上）顺乙左臂上钻出击乙面部成左钻拳。此时甲面向西，眼看乙面部，如图 8 之甲式。

要点：

①退左脚与左掌扣勒要同时，钻右拳与上右脚同时。上步时要吸胯收臀。

②钻拳的力点在拳面；两臂均圆曲，不可伸直或弯屈，两手上下有相争力。

8. 乙 退步鹞子入林

动作说明：

乙在甲上步钻拳时，重心移至左腿，右脚向前上半步落于左脚内侧，左脚速向后退一步（即掉换步），向左转腰成三体式步；在退左脚的同时，左拳边内旋边向左上方拧架甲右拳，右拳同时击甲胸部（拳眼向上），此式即鹞子入林式。此时乙胸部向东北而面向东，眼看甲中部，如图 9 之乙式。



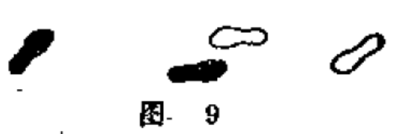


图 9

要点：

①左拳钻拧翻架与击右拳要同时动作，两手有相争的平衡力；击右拳时须含顶劲。

②两臂要圆曲，右臂不可伸直，左臂不可过屈。左拳与额同高，在左太阳穴前约10厘米处。

③定式后，三尖要对正（即鼻尖、右拳、右脚尖须在一个垂面上）。

9. 甲 右搂左砍掌

动作说明：

甲在乙右拳将击到时，两脚原地不动，右拳变掌，内旋向胸前屈回向右搂开乙右拳，腰向右转，同时左手外旋变仰掌，向上、向前砍乙颈部（手心斜向上）；此时右拳也内旋收于右腰侧（拳心向上），成拗步（三体式步）左砍掌。定式后甲两向西，眼看乙上部，如图10之甲式。



图 10

要点：

①拧腰转体、左砍掌、收右拳等动作须同时进行，力整。

②左砍掌时臂圆曲，不可直，沉肩。

10. 乙 右双截拳

动作说明：

乙在甲左掌砍来时，两脚原地不动，左拳外旋，右拳内旋，向右转腰，同时用小臂尺骨一侧双截甲的左小臂，两拳心相对，右拳近甲左腕部，左拳近甲左肘部，成拗步

（三体式步）右双截拳。此时乙胸部向东微偏南而面向东，眼看甲面部，如图10之乙式。

要点：

①两拳以小臂截格甲臂时要拧腰转体，协调一致。

②截拳时须左拳在前，右拳在后，左臂不可伸直，沉肩。



图 11

11. 甲 右砍掌

动作说明：

甲在左臂被截时，两脚原地不动，向左转腰，同时右拳变仰掌向上、向前砍乙右劲部（掌心斜向上）；左拳收于左腰侧（拳心向上）成顺步（三体式步）右砍掌。此时甲面向西，眼看乙面部，如图11之甲式。

要点：

①拧腰转体、右砍掌、收左拳等动作要同时进行。

②右臂圆曲，不可伸直，沉肩。

12. 乙 左双截拳

动作说明：

乙在甲右掌砍来时，两脚原地不动，左拳内旋，右拳外旋，向左转腰，同时用小臂一侧双截甲的右小臂，拳心相对；左拳近甲右腕部，右拳近甲右肘部，成顺步（三体式步）左双截拳。此时乙胸部向东微偏北而面向东，眼看甲

面部，如图11之乙式。

要点：

①同10乙右双截拳。

②截拳时右拳在前，左拳在后，右臂不可伸直，沉肩。

13． 甲 左砍掌

动作说明：

甲在右臂被截时，两脚原地不动，向右转腰，同时左拳变仰掌，向上、向前砍乙右颈部（掌心斜向上）；右掌握拳收于右腰侧（拳心向上），成拗步（三体式步）左砍掌。此时甲面仍向西，眼看乙面部，如图12之甲式。



图 12

要点：

同11甲右砍掌的要点，惟左右方向相反。

14． 乙 右双截掌、黑虎出洞

动作说明：

（1）同10乙右双截拳。

（2）上动不停，右崩拳从左腕下向甲之左胁部打出，右脚微进；同时左拳收于左腰侧，拳心向上，成低三体式步（右黑虎出洞）。此时乙胸部和面部均向东微偏北，眼看甲中部，如图13之乙式。



图　13

要点：

①此式包括两个动作，即前式为右双截拳，后式为黑虎出洞；两式要连贯、协调。

②黑虎出洞式，左拳向回拉带和右崩拳前击及左转腰要同时动作；两拳前后要有相争力。动作要开展，右臂圆曲不可直，沉肩坠肘，挺颈竖项，吸胯。

15．甲　拗步右钻拳

动作说明：

甲在乙拳将击到时，左手内旋下落，按乙右腕，拨开乙右拳；同时右脚原地外摆（脚尖外转），重心移至右腿，左脚随即向前移至乙右脚外侧；右手握拳从腰侧向上、向前钻击乙下颏部，左手搂拨后，握拳收于腹部（拳心向下），成拗步钻拳式。此式定时，甲面向西，眼看乙面部，如图14之甲式。


图 14

要点：

①左搂右钻与上左脚须同时动作，做到上下协调一致。

②上步钻拳要挺颈，两手上下（搂、钻动作）有相争力。

16. 乙 退步左裹肘

动作说明：

乙在甲上步右钻拳将到时，重心移至左腿，右腿后退一步，左脚尖向内转摆正，成左三体式步，同时向右转身，右拳随退右步时外旋收于腰侧（拳心向上），左拳亦同时从左腰腹侧向前向上先内旋后外旋缠裹（拳心向内），用左腕部掩挌甲右拳，成左裹肘式。此时乙面向东，眼看

甲右拳，如图14之乙式。

要点：

退右步与收右拳、左裹肘与左转身都要同时动作，协调合一。

附注：

裹肘——是用圆肘（肘部内展角大于90度）掩截动作，小臂基本垂直地面，握拳极力外旋，力点在小臂尺骨一侧。

17．甲　左炮拳

动作说明：

甲在右拳被掩搭时，右拳外旋向右、向上拧钻，停于右太阳穴前约10厘米处（拳眼向太阳穴，拳心向前方），同时右脚向乙左脚内侧上一步，向右转腰，成三体式步；左拳同时微外旋向前击乙胸腹部（拳眼向上），此式为左炮拳。此时甲面部向西，眼看乙中部，如图15之甲式。

要点：

①上右脚、右拧拳、左炮拳要与右转腰同时动作。

②击左炮拳时须挺颈、收臂、左臂圆曲勿直。

18．乙　右猴刁绳

动作说明：

乙在甲上步左炮拳击来时，右脚向后退半步，左脚随退大半步，左脚尖点地，同时含胸拔背，向右转腰，右拳变猴勾爪，向前微向左复向右刁拨甲左拳，而左拳亦同时变猴勾爪内旋带回（屈腕、指尖向下），停于左颊前约10厘米处，此式即猴刁绳式。此时乙面向东，眼看甲势，如图



图　15

15之乙式。

要点：

①演练猴刁绳步，要收胯裹裆，上身放松，两臂自然曲屈。

②转腰动作与刁拨要同时，灵巧活泼，显出猴形，不可用拙力。

19．甲　右黑虎出洞

动作说明：

甲在乙右手刁拨时，左拳拉回，外旋收至腰腹部（拳心向上），右拳同时下落，经胸前变崩拳（拳眼向上）向前击乙胸部；与此同时，向左转腰，左脚蹬劲，右脚向前进一步，左脚稍跟进，身体下沉成低三体式步（即右黑虎出洞）。此时甲胸部向西南而面向西，眼看乙中部，如图16之甲式。



图 16

要点：

击右拳、收左拳、向左转腰与前进步要同时；两拳前后（左击右收）要有相争力。

20．乙　左猴扑人

动作说明：

乙在甲右拳击来时，左脚速蹬地，右脚后撤一大步，左脚随即跟撤一步，成三体式步。在后撤步的同时，右手下刁甲之右腕，左手向前扑抓甲面部，成左猴扑人。此时乙面向东，眼看甲面部，如图16之乙式。

要点：

①后带步与两手前扑动作要配合协调，身、手、步要合一。

②两手扑抓时，左臂勿直，右臂勿屈，收臂。

21. 甲　右蛇拨草

动作说明：

甲在乙两手扑来时，左手变掌向前向上、向右拨开乙左手，继而回带收于左腰侧（掌心向下，拇指距腰腹约10厘米处）；同时右拳变掌，微向上、向回挑带，继而向下、向前用虎口外缘撩击乙小腹；在撩掌时，左脚蹬劲，右脚向前进小半步，左脚亦跟进小半步，步量不变，身微下沉成低三体式步，此式即右拨草寻蛇式。眼看乙中部，如图17之甲式。



图　17

要点：

①左手拨带与右手回带要同时，进步与右撩掌也要同时。

②右臂微曲不可直，撩掌时两手有前后相争力。

③此式甲面向西。

22. 乙　左鹞子抓肩

动作说明：

乙在甲撩掌击来时，立即前（左）脚蹬劲，用后带步法右脚后撤半步，步型、步量不变；同时两手变鹰爪，左手在前扑抓甲右肩部，右手在后抓甲右腕，此为鹞子抓肩

式。眼看甲上部，如图17之乙式。

要点：

①后带步反作用力是前脚蹬劲。

②两臂要圆曲，收臀。

③此式乙面向东。

23．甲　左砍掌

动作说明：

甲被乙将抓到时，向右转腰，右掌反腕向上、向右边外旋、边划弧复向下反压乙两手后收于右腰部（掌心向下）；此时左掌也从左腰侧边外旋、边向上、向前，用仰掌外缘（掌心斜向上）砍乙右颈部；右脚同时微缩，成三体式拗步左砍掌，此时甲面向西，眼看乙上部，如图18之甲式。



图　18

要点：

①向右转腰、缩右步与左砍掌须配合一致。

②砍掌时左臂勿直，要挺颈竖项。

24．乙　猴搬枝

动作说明：

乙在甲左手将砍到时，右手顺势从胸前向上、向右迎拿甲左腕部，左手外旋（掌心向上）变鼍形掌抄插于甲左肘下，右手向右前方推按，左手向左、向内搬拿，两手作剪切甲臂反关节的动作；两脚不动，重心微前移至左腿成半弓步式猴搬枝。此时乙面向东，眼看甲左臂，如图18之乙式。

要点：

搬拿时要沉肩坠肘、臂圆曲，两手有相争的剪切力。

附注：

鼍形掌——或称燕形掌、燕尾掌、叉掌。其掌为拇指与食指伸展叉开，虎口撑圆，其余三指（中、无名、小指）的第一节伸直，二、三两节屈勾。其力点有所不同，鼍形掌力点在小指侧外缘或掌根及屈勾的掌指；燕形掌力点在食指尖或叉口上（即虎口）。

25．甲　风摆荷叶

动作说明：

甲在乙左手插于肘下两手将搬剪时，右掌迅速从自己腋下抄出，向上、向前、向右后方画一半圆弧（顺时针方向），摆挂乙左手（乙此时左掌内旋成鼍形掌，掌心向西北，食指尖向上），以解脱乙的搬拿，同时左手内旋下沉停于右胁前（掌心向右下）。重心此时移至左腿，向左转

身，右脚向东、向北跨一大步落于左脚前方，脚尖极力内扣，而左脚跟拔起，脚尖着地，如此向左转120度，重心在右腿，扭身向右后方回看乙上部，成风摆荷叶式。此时甲胸部向东南而面向西北，如图19之甲式。



图 19

要点：

①向左后跨步、转腰与挂肘动作须同时进行，要求动势整齐、协调一致。

②两手正掌，虎口撑圆，沉肩坠肘。摆掌后挂时，向右极力转腰。

26. 乙 猴蹬枝

动作说明：

（1）乙在甲摆臂跨步转身欲走时，重心移向左腿，

右脚盖步（脚尖外摆）上于左脚前，左脚跟拔起，脚尖着地，左腿弯曲，重心微前；同时左手在左前方成鼍形掌（外旋，食指尖朝上），右手在右额前上方（约20厘米处）亦成鼍形掌（内旋，拇指向下，虎口向前方）；眼看甲上部，如图19之乙式。

（2）上动不停，重心移向右腿，吸胯，左脚提起，身向右倾斜成横侧身式，蹬击甲臀部；同时，左手内旋下翻，掌指伸开（掌心向下），右手掌型不变，外旋（掌斜向上）；眼看甲上部，成左猴蹬枝式，如图20之乙式。

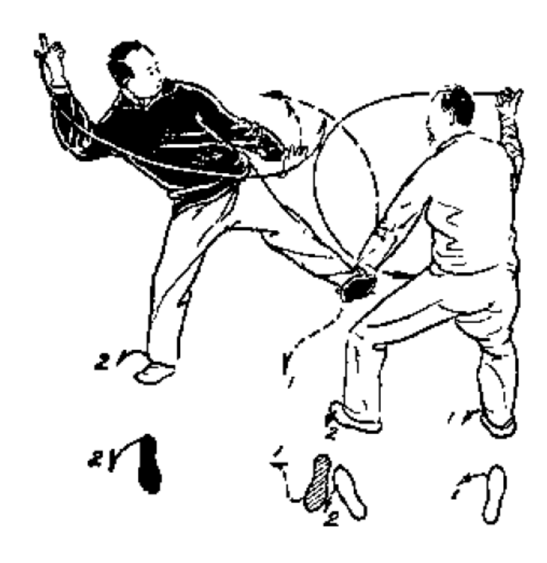


图 20

要点：

①横侧身蹬脚和两手动作须协调一致；手足伸展而独立平衡，臂与腿均圆曲不可直。

②蹬脚前，重心须适当，步法稳健，吸胯，右脚趾抓

地。

③乙左蹬枝成式后，胸向南而面向东。

27.甲 金鸡抖翎

动作说明：

（1）甲在乙蹬左脚时，左脚跟拔起，前脚掌着地为轴，向左旋转约90度，急向左转身（约180度，胸部向北偏西），身下沉成半马步式；同时左手随左转身势变拳（拳心向下），用拳轮侧和腕部抖截乙左脚跟腱处(或小腿肚)，右手亦随左转身势，平面划弧至右耳前约30厘米处，与左手抖截的同时握拳（拳心斜向上，两手亦可练成鹰形掌）向右平抖，眼看乙势，作金鸡抖翎式，如图20之甲式。

（2）甲在抖截（抖翎）时，乙左脚向右、向后边外旋边划弧急速收回，避开甲的截击。与此同时，甲趁势向左转腰成三体式步，右拳变掌向前、向下作搠按乙手足的动作，继而握拳置于自己小腹（拳心向下），左拳亦同时从下经胸前向上、向前钻（拳心向上）乙面部，成左钻拳式，眼看乙面部，如图21之甲式。

要点：

①在作180度左转身时，要先转面部，眼看乙左蹬腿。

②两拳作左、右抖截时，以左拳为主，右拳作平衡配合，两手有相争力。抖截时须含胸、收臀、两臂圆曲。

③左钻拳时，右搠手与左钻拳同时，并配合转腰动作，两手有相争力。

④金鸡抖翎时，甲面向北面微偏西；左钻拳时甲面向西。



图 21

28. 乙 虎截

动作说明：

乙在甲左钻拳时，左脚落地，脚尖外摆，向左转腰，右脚前掌着地为轴（脚跟离地），摩地蹬劲向左旋转，右腿弯曲成左丁字形拗步，重心微前（左腿）；在左转腰的同时，左手向右、向上、向左（逆时针方向）划弧，反手刁拿甲左腕，而右手握拳向前、向左随左转腰势，用小臂尺骨一侧（腕屈肌部）横截甲左臂肘部，两手配合作左臂反关节的擒拿法，眼看甲面部，成为右虎截式，如图21之乙式。

要点：

①左脚下落、外摆与左手刁拿要同时；左转腰与右截肘同时。

②两肘的要求：左为角肘（肘弯夹角约60度），往胸内撤不可太高；右为方肘（肘弯夹角约90度），往前推截要沉肩坠肘。

③此时乙面向东。

附注：

丁字形拗步——原系龙形步，其步型有中式、低式两种，此处为中式龙形步式。该步型为两腿前后拗扭，两股夹紧，两膝相抵；前腿曲，前脚横、外摆、踩实；后腿亦曲，股骨垂直地面，后脚趾蹬地（脚跟拔起离地）；前后脚之间距离约50厘米，后脚趾与前踝部在一条直线上。两腿挺劲如桥，重心平分或偏后。

29．甲　顺步右横拳

动作说明：

甲在乙右肘将截到时，重心向后移至右腿，左脚向后退一步，落于右脚正后方，右脚尖摆正，成三体式步；在重心后移时，右拳从腹部向上、向左至左腋下（拳心向下），顺自己的左肘部、小臂边外旋边向前、向上（高不过肩），用小臂桡骨一侧斜向（横）锉格乙右肘，而左拳在右拳锉格时，外旋抽回，复内旋向下置于小腹部；眼看乙上部，成顺步左横拳，如图22之甲式。

要点：

①右横拳与左拳拧臂抽回要有上下前后的相争力，而且同时动作。

②退步与横拳发劲要协调，并注意横拳发劲，不是横向推劲，而是右拳边外旋边用小臂斜向向前锉逼，力点在小臂桡骨一侧。



图　22

③此时甲面向西。

30．乙　顺步右炮拳

动作说明：

乙在甲退步横拳时，随即重心前移于左腿；左拳从自己的右腕下上穿于右拳内侧，不停，复向左微向上钻拧（内旋），置于左太阳穴前方约10厘米处（拳眼对太阳穴），而右拳在穿左拳时抽回至腹前（拳心向上），不停，继续向前边内旋边用炮拳直击甲胸部；在发右拳的同时，右脚向前上一大步，成三体式步，身体微下沉，眼看甲上部，成顺步右炮拳，如图23之乙式。

要点：

①上右步与击右拳要同时，动作要协调，必须随甲退步横拳势动作。



图 23

②顺步炮拳时要三点对正，六合为一。右臂圆曲不可直，左臂不可过分外展，收臀。

③此时乙面部仍向东。

31．甲 退步左劈拳

动作说明：

甲在乙右炮拳击来时，重心移至左腿，右脚后退一步成三体式步；右拳收脐旁（拳心向下，拇指低于脐下），而左拳亦同时变劈掌（掌心向下），向前、向上、向下（顺时针方向）划弧盖压乙右拳，眼看乙上部，成退步左劈拳，如图23之甲式。

要点：

①退步与盖掌要同时动作。

②盖掌时，掌心向下，掌指微斜向西北，力点在掌心，

其余要求同劈拳式。

③此时甲面向西。

32．乙　单风贯耳

动作说明：

乙右拳被甲盖压，左拳变掌，由左前方向前、向下（掌心向下）削开甲左掌，而后变拳停于小腹前（拳心向下），右掌变拳向下、向右复向前、向上划弧绕击甲左耳部（拳眼向下）；与此同时，右脚前带步进前半步，仍为三体式步，身微前倾成单风贯耳式，眼看甲面部，如图24之乙式。



图　24

要点：

①前带步与贯耳拳要同时动作，步子协调。

②前带步后脚蹬劲时要收胯、收臀。

③贯耳拳时身微向前倾，但不失重心。贯拳时力点在拳顶。

④此时乙面向东。

附注：

前带步——由原步型，后脚蹬劲，用寸劲法催逼前脚前进，而后脚亦随着跟进，步型与步量不变（或步型步量少有变化，惟前脚仍在前，后脚仍在后）。

33．甲　左挂掌

动作说明：

甲在乙右拳击来时，左脚蹬地，右脚后退半步，左脚微向后随拖成后带步，步型步量不变仍为三体式步；左手被削向下，顺势作巴掌由下向上、向左挂格乙右小臂，而右掌在小腹部不动；眼看乙上部，成左挂掌，如图24之甲式。

要点：

①后带步与左挂掌同时，步子要协调。

②后带步前脚蹬劲时要吸胯、收臀。

③左手向左后挂掌是向回斜挂劲，力点在小臂桡骨侧，而不是向上格架。

④此时甲面向西。

34．乙　搂手右贯耳

动作说明：

乙在右拳被挂时，右掌变掌内旋（掌心向下）向左、向下搂压甲左手（小臂），而左拳亦变掌向上、向右、向前、向下（顺时针方向）划弧搂甲左手（搂后变拳，置于

腹前，拳心向下），右手继前动不停，握拳由下向右复向上、向前（逆时针方向）划弧绕击甲左耳部(拳眼向下)；在击拳的同时，右脚前带步进前半步，仍为三体式步，左拳在腹前，身微前倾，眼看甲面部，仍为单风贯耳式（贯耳捶），如图25之乙式。



图 25

要点：

①搂手前带步与贯耳拳要同时动作，步手协调。

②前带步后脚蹬劲时要吸胯、收臀。

②贯耳拳时身微向前倾，但不失去重心。贯拳时力点在拳顶。

④此时乙面向东。

35．甲　左挂掌、崩拳

动作说明：

（1）甲在乙右拳击来时，左脚蹬地，右脚后退半步，左脚微向后随拖，成后带步，步型步量不变仍为三体式步；左手被搂向下，掌型不变，由下向上、向左挂格乙右小臂，而右掌在小腹部不动；眼看乙上部，成左挂掌，如图25之甲式。

（2）继前动左挂掌后，不停。两脚不动，右掌变拳（拳心向上），边内旋边向前崩拳直击乙胸腹部，左手亦随势下落于左下方；眼看乙中部，成定步崩拳，如图26之甲式。



图 26

要点：

左挂掌的要点同33式。

36．乙 偷打

动作说明：

（1）乙在甲右拳击来时，两脚不动，左拳变掌（掌心向下）向右、向上、向前复向左搂开甲右拳，同时右拳变掌下落于右前方，如图26的乙式偷打（之一）。

（2）上动不停，两脚不动，与此同时，右掌顺势微向下回收上提，继而向前、向上突袭甲左面颊；眼注甲面部，如图27的乙式偷打（之二）。



图 27

要点：

①偷打时动作要连贯迅速，右臂不可伸直。

②偷打时，力点在右掌心。

③此时乙面向东。

37．甲　左拍右扇掌

动作说明：

甲在乙右掌击来时，右拳变掌往右、往上、往左划弧拦拿乙右腕，左手往右、往上、往左拦乙右肘，不停，右掌顺乙右臂上反掌扇击乙右颊；同时，左脚后撤至右脚内侧（离地约10厘米处），震脚，脚尖外摆（约60度），向左转身，右脚速前进一步，两脚掉换仍成三体式步，如图27之甲式。

要点：

①左转身与震脚、刁拿要同时动作；上右步左拦、右

扇二掌要同时。

②扇掌时，力点在手背。

③此时甲面向西。

38．乙　金鸡独立

动作说明：

乙在甲右手背扇来时，左手护颊（掌心向外），重心移至左腿，身微向左转，右脚收回，悬于左脚内踝侧（脚尖外摆），继而向右转身（约90度），右脚震地，同时左脚提起靠于右脚内踝部成右独立步。在收右脚的同时，右手下落，往左、往上、往右划圆，反手刁拿甲右腕，停于胸腹部前；同时左手扑击甲右肩颊部，眼注甲上部，成右金鸡独立式，如图28之乙式。此时甲左手握拳（拳心向上）下落，收于左腰侧。

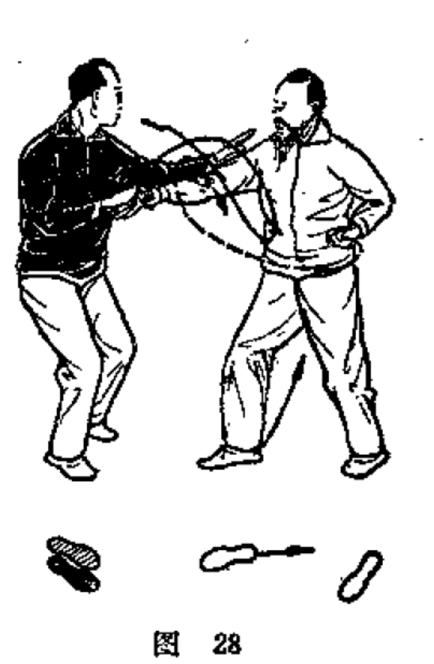


图　28

要点：

①右手绕小圈刁拿甲右腕与收右脚要同时；震右脚、提左脚与左扑掌要同时。

②独立时，右脚抓地站稳，左脚底部与地面平行，两膝靠紧，收胯收臀。

③沉肩，左臂圆曲不可直。

④此时乙面向东。

39．甲　右猴探爪

动作说明：

甲在乙左手扑来时，向右转腰（胸向前方），右手往左、往上、往右划圆缠绕乙左臂，继而收于右腰侧，拨开乙左手；同时左拳变掌从左腰侧往左微上向前、向右划弧平摩一圈至胸前约40厘米处，盖压于乙左腕部；左脚原地不动，右脚提起于左膝右前方约30厘米处（脚尖向下），重心在左腿；同时右手用猴直爪向前探扑乙面部，身微前探，面向西眼注乙面部，如图28、29之甲式。



图　29

要点：

①上述动作前一部分是格守动作，后一部分是攻击动作，发劲要整齐，手足配合要协调，动作要自然。整个动作须一气做成，不可断劲。

②两手动作：右手沿顺时针方向划弧约360度（整圆），左手亦沿顺时针方向划弧约360度，两手同时划弧左右交错，攻守一气，动作平衡。两手动作轨迹（线路）须圆滑自然，不可屈角或停顿。

③右臂圆曲不可直，沉肩探掌。整个动作须做得像猴

子一样的轻灵活泼。

40．乙　右蛇形

动作说明：

（1）乙在甲右掌探来时，左脚向右前方踏出半步（脚尖外摆约60度），向左转体，重心移向左腿，身体下沉，右腿跪屈，右脚跟拔起，脚趾着地用力成丁字形跪步式；与此同时，左手边内旋边向右、向上、向左（反时针方向）划一小圈，刁掌甲右腕，而右掌随左转体势，顺裹腿部向左下插于左胯旁（掌心对外，指尖向下）；眼看甲中部，蓄势待发，如图30之乙式。此为蛇形动作之一（蛇盘柳）。



图　30

（2）继上动不停，重心前移至左腿，右脚向前上一

大步，落于甲左膀前成低三体式步；同时左手向右扣于右肩前；右手握拳(拳眼斜向正前方)向前撩击甲小腹部，同时左手握拳后拉（拳心向下、拳眼向前方）于左腰侧，眼看甲小腹部，如图31之乙式。此为蛇形动作之二(蛇出洞)。



图 31

要点：

①此式包括两个动作，即蛇盘柳与蛇出洞，两式动作须连贯自然。

②发右拳时先上右步，继发右撩拳，动作须协调；身体须下沉，挺颈，吸膀收臀，两臂圆曲。

③蛇出洞时，收左拳（拳心向下）和右撩拳有前后相争力。撩右拳力点在拳眼部。亦可用刀形掌（指尖向下），力点在虎口部和拇指、食指侧缘。

④此时乙胸向东北，面向东。

附注：

丁字形跪步——或称熊形步，此式是前腿屈膝下蹲，大腿（股骨）与小腿约成90度角，前脚尖力扣（内转），膝盖不可超出脚尖；后腿屈膝虚跪（不着地），股骨垂直地面，大腿与小腿亦成90度角，后脚趾着地（脚跟翘起），尾闾中正，吸胯收臀，两脚相对如斜丁字形。重心微偏于前腿。

41．甲　退步右熊形

动作说明：

（1）甲在乙擦拳将至时，随即将右脚下落于后方一大步，左脚微撤，后带步成三体式步；与此同时，右掌捋住乙右腕向下拉于小腹前，同时左手作鹰掌向前抓乙右肩部，此为左鹰抓式。此时甲眼看乙上部，如图31之甲式。

（2）继上式，左手下滑按乙右肘，同时迅速向左转腰，身体下沉成丁字形跪步式，右手亦边握拳、边外旋向上、向前顺乙右臂上钻，击乙右颊，眼看乙肩颊部，如图32之甲式。



图　32

要点：

①本式包括鹰形与熊形两部分，传统称之为鹰熊斗智。

②鹰抓时，左臂不可直，要微曲。

③熊形的跪步与勒带手、推按肘与钻拳要同时动作，

两手有相争力。熊形跪步时，重心在左腿，身向左侧拧腰，敛臀。此时甲面向西。

42．乙　左鼍形

动作说明：

乙在甲右拳将击到时，两脚不动，重心向后移，向右转腰；同时，右拳随转身势变鼍形掌，向回、向左、向上复向右（顺时针方向）边挠弧、边翻腕（内旋），刁拿甲右腕，向右云领，而左拳亦变鼍形掌（外旋），用掌根仰击甲的右肋部。在右云左击的同时，重心微向前移成右鼍云式，眼看甲上部，如图33之乙式。



图　33

要点：

①右云左仰掌须用腰腿劲。沉肩、收臀。右臂不可太

胭，肘高不过肩；左臂不可直。

②左手毫形掌力点在掌根。

③此时乙面向东。

43．甲　退步青龙出水

动作说明：

甲在被云领和仰掌将击到时，重心速向后移于右腿，左脚后退一步，脚趾着地（脚跟拔起）成中式龙形步；同时向右转腰拧身，左拳随右转腰势，向前、向右从乙右肘下向前横出（拳心向上），格开乙左仰掌，而右拳亦同时从左拳上抽回置于右腰侧（拳心向上），眼看乙上部，此为青龙出水式，如图34之甲式。

要点：

①退左步与横左拳、抽右拳要同时动作，发劲整齐，

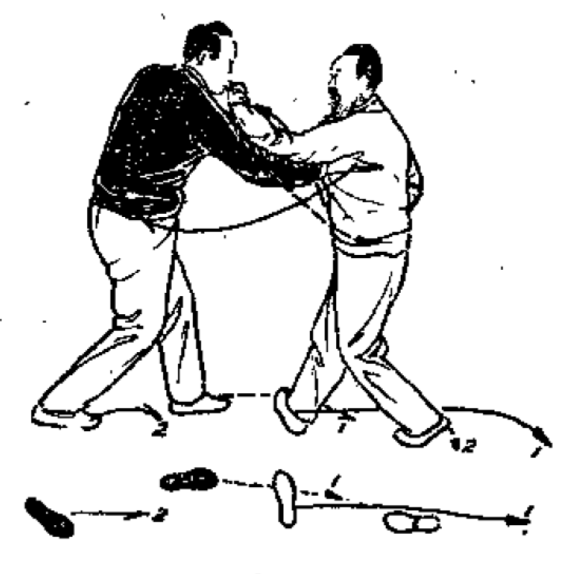


图　34

挺颈收臂。

②出左拳时，高不过鼻，臂圆曲，和右拳配合，两拳前后有两争力。

③此时甲胸向西北，而面向西。

44．乙　右鼍形

动作说明：

乙在甲退左脚出左拳时，左手内旋随势由胸前向右、向上、向左云领甲左腕；同时左脚向左前方上一步，向左转腰，右手亦同时外旋，用鼍形掌的掌根仰击甲左肋部。在左云右仰击的同时，重心微向前移，成左鼍云式。眼看甲上部，如图34之乙式。

要点：

①左云右仰掌须用腰腿劲。沉肩收臂。左臂不可太屈，肘高不过肩；右臂不可直。

②右手鼍形掌力点在掌根。

③此时乙面向东。

45．甲　猴坠枝

动作说明：

甲在乙右手将击到时，左手翻腕（反时针方向）挽一眼，拿乙左腕；同时身往后引，重心移向左腿，右脚向左脚后方退一步，脚趾着地，向左转腰，身下沉，作丁字形拗步，重心微偏于右腿；在身形后引且下沉时，左手向下捋，右手上前（掌心向下）抓乙左肱部，向下作猴坠枝式，眼视乙上部，如图35之甲式。

要点：

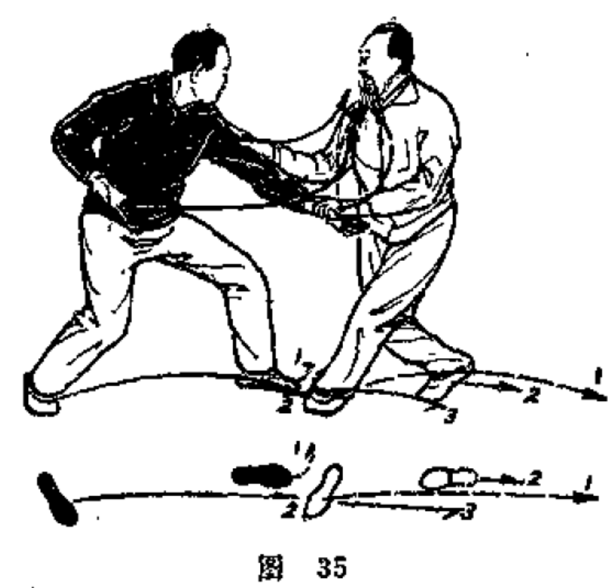


图 35

①丁字形拗步即中式龙形步，其要点见第28式。

②两手下捋时，两臂均须圆曲，沉肩坠肘，挺颈。

③整个坠枝动作要协调自然，不可松劲。

④此时甲面向西。

46．乙 猴摔桃

动作说明：

（1）乙在左手、臂被甲捋坠，有向前倾跌可能时，即随甲的捋势，左臂顺随，右掌收于右腰侧（掌心向上）；同时左脚前进一步，右脚微跟，身下沉作低三体式步；眼看甲手势，如图35之乙式。

（2）乙的上式动作不停，继而左脚尖外摆，重心向前移至左腿，右脚向前上一步，用脚趾（前掌）点于左脚内侧成右点步式；在上右脚的同时，用腰腿劲左手上提与

胸同高，右手亦同时从左腕下穿于甲的右手内侧（掌心向下），继而两手同时作旋转捧托掌法（掌心向上），两手随右脚向前进步势向前、向上捧托甲下颏部，眼看甲面部，作猴捧桃式，如图36之乙式。



图 36

要点：

①乙左手被甲捋时，须连随、沉肩坠肘，松肩松腰，吸胯收臀。

②右点步与双旋掌同时，上右步作三体式步与捧托掌同时。整个动作要协调自然。

③两手捧托时，两臂圆曲不可伸直。

④此时乙面向东。

附注：

捧托掌——亦称双捧掌，五指自然叉展，虎口圆撑，掌心凹曲，两掌

交叉，左手在上，右手在下，掌心均向下，以腕为轴心，两掌极力外展，右掌顺时针方向，左掌反时针方向，同时外旋，至两手掌根相抵，左右掌相对称和掌心向上时（即两手相捧）两掌向前、向上捧托，力点在掌心和掌根。

47．甲　鸽形

动作说明：

（1）甲在乙上步双手捧来时，重心后移至右腿，左脚后退一步，右脚跟缩半步，前脚掌点于左脚右前方；同时含胸拔背，两臂前伸，两手握拳（两拳左右相对称，拳眼向内、斜向下），以化解乙的双捧掌，继而两拳从乙两腕中间作向上、向左、右分掤的准备动作，以解除乙的捧托，眼看乙手，如图36之甲式。

（2）甲上动是过渡动作，不停，两拳继前外展，分别向左右、向下各作一360度之圆弧（两拳同时外旋）至腰部前方（拳心向上）；不停，右脚前进一步成三体式步，两拳（拳心朝上）亦同时随进步势向前平击乙左右两肋，眼看乙上部，成为鸽形，如图37之甲式。

要点：

①甲退步化乙和上步击拳，整个动作须一气完成，劲势整齐自然，配合协调。

②两拳左右分掤时，两拳高不过鼻，两拳所划圆弧要圆活自然。击拳时可发劲，两臂要圆曲，不可直。整个动作都要含胸拔背，吸胯收臀。

③此时甲面向西。

48．乙　白鹤亮翅

动作说明：



图 37

（1）乙在双捧掌被甲化开时，随即扣右步（脚尖内转），向左转腰成马步式；同时两拳交叉含抱于小腹处（两拳交叉，右拳在左、在上，左拳在右、在下，两拳心均向上）。

（2）乙的动作须与甲的动作配合协调，继上动，在甲双拳击来的同时，左脚向左边横撤一步，右脚跟撤成马步；与此同时，两拳边内旋、边向上、向两方（右拳向左，左拳向右），向上至两肩的前方，不停，复向左、右两方（右拳向右，左拳向左）划弧，用拳背摔击（拳背向下），以右拳截格甲双拳，左拳向左平衡右拳；跟向右侧注意甲势，成为白鹤亮翅式，如图37之乙式。

要点：

①撤步与反背拳要手脚同时。

②两拳翻臂摔击时（右拳顺时针方向划圈，左拳反时针方向划圈），两臂圆曲不可直，且左、右两拳有相争和平衡力。

③马步式要含胸收臀，膝向内合（此处不同于长拳的马步式）。

④此时乙胸部向北微偏东，面面向东。

49. 甲　右象卷鼻

动作说明：

甲在双拳被截时，右脚尖外摆，左拳变掌向上、向前、向下按压乙右腕，继而向下置于小腹处；同时上左脚，右拳外旋向前钻击乙面部，作拗步右钻拳，眼看乙面部，成为右式象卷鼻，如图38之甲式。

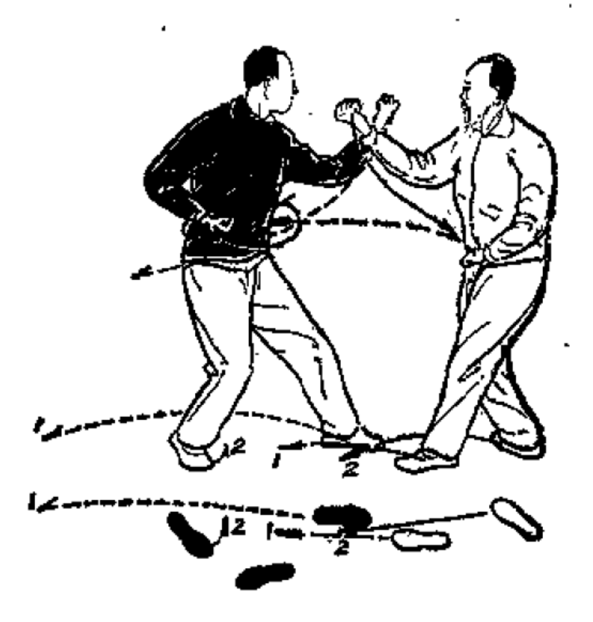


图　38

要点：

①左拳下卷（内旋）与上左步、击右拳要同时。两手上下有相争力。

②右拳向前钻时臂极力内旋，似螺旋状，故为象卷鼻。

③此时甲面向西。

50．乙　退步裹肘

动作说明：

乙在甲右拳钻来时，重心移至左腿，向右转腰，右脚向后退一步，重心复微右移，左脚内转使脚尖摆正成三体式步；与此同时，随右转腰势，右拳收于右腰侧（拳心向上），左拳在退右脚的同时，极力内裹（外旋），用小臂掩截甲右小臂；眼看甲上部，成退步裹肘式，如图38之乙式。

要点：

①裹肘的左臂为方肘型（小臂与肱部夹角约为90度）。

②裹肘时，左拳心向内，沉肩坠肘，收臂。

③此时乙脚尖向南微斜向东，面部向东。

51．甲　左崩拳

动作说明：

甲在右拳被截时，趁势右拳下落收回于脐部右侧（拳心向上，小指根节靠腹），左拳亦同时边内旋边从右拳虎口上向前（拳眼向上）击乙胸腹部。在击左拳的同时，微向右转腰，左脚前进半步，右脚跟落于左脚后，身微下

沉，眼看乙中部，成左崩拳，如图39之甲式。

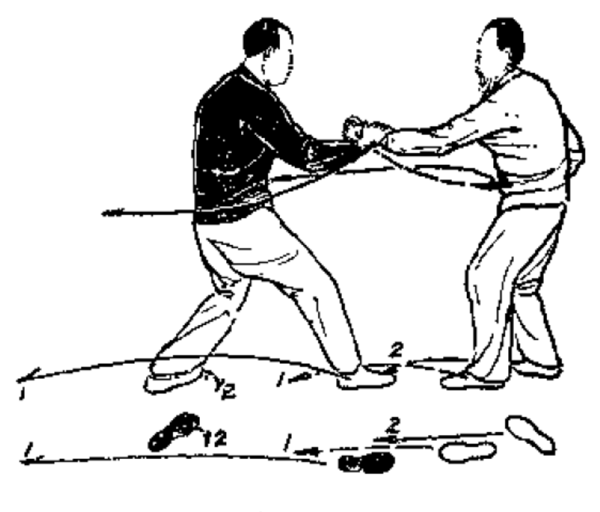


图 39

要点：

①左崩拳进步时，要右脚蹬劲，含胸拔背，吸胯收臀。收右拳、击左拳和进左脚要同时，手脚齐到，六合为一。

②击左拳时，左臂不可直，且两拳有前后相争力。

③左脚前进，脚跟擦地；右脚跟进，不可擦地拖带。

④此时甲面向西。

52．乙 退步右劈拳

动作说明：

乙在甲左崩拳击来时，左脚向后退一步，向左转腰，右脚内转（约60度）摆正，成三体式步；同时右手变掌，边内旋边向前盖压甲左崩拳（掌心向下，指尖对东北），左手亦变俯掌落于小腹前，成右劈拳式，眼看甲左拳，如

图39之乙式。

要点：

①退步与盖掌动作要同时，盖掌时右臂微曲。

②如果甲进步较大，则乙可以左脚先退一大步，连续左后带步，成三体式步。

③此时乙面向东。

53．甲　右崩拳

动作说明：

甲在左拳被乙盖压时，左脚前进一步，右脚跟进落于左脚后；在进右步的同时，微向左转腰，左拳收回于脐部左侧（拳心向上），而右拳边内旋边从左拳虎口上向前（拳眼向上）击乙胸腹部，身微下沉，眼看乙中部，成为右崩拳，如同40之甲式。



图　40

要点：

①右崩拳进步时，要右腿蹬劲，含胸拔背，吸胯收臀。左脚前进时，脚跟微擦地；右脚蹬地后随跟，但不可擦地拖带。

②手脚齐到，六合为一。击右拳时，右臂不可伸直。

③此时甲面向西。

54. 乙　退步左劈拳

动作说明：

乙在甲右崩拳击来时，右脚向后退一步，向右转腰，左脚内转（约60度）摆正成三体式步；同时左掌向前、向下盖压甲右拳（掌心向下，指尖对东南），右掌下落置于小腹前（掌心向下），成左劈拳式，如图40之乙式。

要点：

①退步与盖掌动作要同时，盖掌时左臂微曲。

②如果甲进步较大，则乙可以右脚先退一大步，连续右后带步，仍成三体式步。

③此时乙面向东。

55. 甲　左崩拳

动作说明：

甲在右拳被盖压时，趁势将右拳收回于小腹脐部右侧（拳心向上，小指根节靠腹）；同时左脚前进半步，右脚跟进落于左脚后；在右拳收回和左脚进步的同时，向右转腰，左拳从小腹处边内旋边从右拳虎口上向前（拳眼向上）击乙胸腹部，身微下沉，眼看乙中部，成为左崩拳，如图41之甲式。



图 41

要点：

①左崩拳进步时，要右脚蹬劲，含胸拔背，吸胯收臀。收右拳、击左拳和进左脚同时，手脚齐到，六合为一。击左拳时，左臂不可直，且两拳有前后相争力。

②左脚前进，脚跟擦地；右脚跟进，不可擦地拖带。此时甲面向西。

56．乙 绕步右劈拳

动作说明：

乙在甲右拳击来时，左脚向后、向右横挪一步（脚尖外摆），同时左手握拳，随挪步势向下、向右、向上（反时针方向）挽一小圈，刁拿甲左腕；继而右脚绕过左脚上于右前方（甲左脚外侧），成右三体式步。在上右脚时，右掌亦握拳（外旋，拳心向上）上提，从胸前边向上、向前复向下边内旋变掌（掌心向下），劈击甲面部（或左肩部）；眼看甲上部，成右劈拳，如图41之乙式。

要点：

①横挪步与拿甲腕要同时，上右步与劈右掌要同时，而且要动作协调、自然。

②劈右掌右臂不可伸直，收臀。

③此时乙胸向东而偏北，面向东。

57．甲 右炮拳

动作说明：

甲在乙右掌将劈到时，左脚原地蹬劲，右脚后退半步成左三体式步，而同时左拳边内旋边上举至左额前方（拳距额角约10厘米）拧臂（拳内旋，拳心向外，拳眼对左太阳穴），用左小臂格乙右掌；腰向左转，右手握拳从小腹部边内旋、边向前击乙胸腹部，眼看乙中部，成为右炮拳，如图42之甲式。



图 42

要点：

①退右脚拧左臂、转腰与击拳须同时。

②炮拳时，右拳、左脚尖、鼻尖三尖对正，收臀。右臂不可伸直。

③此时甲面向西。

58. 乙　绕步右钻拳

动作说明：

（1）乙在甲右拳击来时，右脚向后、向左横挪一步（脚尖外摆），落于自已左脚的右前方，腰右转，左掌同时向下横下按（掌心向下，指尖向南）甲右拳，而右掌握拳边外旋、边向下划弧至腹部（拳心向上）。

（2）上动不停，继而左手下压甲右拳，左脚绕过右脚上于甲左脚前成左三体式步，右拳在上左脚的同时，向

上、向前（拳心向上）用拳钻甲下颏部，眼看甲上部，成为绕步右钻拳，如图43之乙式。



图 43

要点：

①右横擦步、左横盖掌与右拳下落划弧至腹部须同时。绕上左脚、钻右拳须同时，劲力整齐，协调一致。

②左钻拳时右臂不可伸直，左手微拨不可近身。

③此时乙面向东。

59．甲 左横肘

动作说明：

甲在乙右拳钻来时，两脚不动，左拳边外旋（使拳心向里）、边向前微向下、向右，用小臂（作圆肘型）内裹，横截乙右小臂；同时右拳连随乙的右手不丢，眼看乙上部，成左横肘，如图43之甲式。

要点：

①横肘是左臂向里拧裹（极力外旋），肘型为圆肘型，即小臂与肱部的夹角约为120度。

②小臂外旋横肘略过中线，不可太偏。

③此横肘式是横拳式的变形，和五行连环拳的变形横拳相同。

④此时甲面向西。

60．乙　左崩拳

动作说明：

乙在右拳被截时，左手松开甲右拳，微外旋握中拳，向前直出击甲胸腹部；在击左拳的同时，左脚前进半步，右脚跟进落于左脚后成左半步式，而右拳下落收于小腹部，身微下沉，眼看甲中部成左崩拳，如图44之乙式。



图　44

要点：

①左崩拳进步时，要右脚蹬劲，含胸拔背，吸胯收臀。右收拳、左击拳和进左脚要同时，手脚齐到，六合为一。

②击左拳时，左臂不可直，且两拳有前后相争力。

③左脚前进，脚跟擦地；右脚跟进，不可擦地拖带。

④此时乙面向东。

61．甲　退步右劈拳

动作说明：

甲在乙左中拳击来时，左脚向后退一步，向左转腰，右脚内转（约60度）摆正，成三体式步；同时右拳变掌，边内旋、边向前盖压乙左拳（掌心向下，指尖对西南），而左拳亦变掌，落于小腹前（掌心向下）成右劈拳式，眼看乙左拳，此时甲面向西，如图44之甲式。

要点：

①退步与盖掌动作要同时，盖掌时右臂微曲。

②如果甲进步较大，则乙可以左脚先退一大步，连续左后带步，仍成三体式步。

③此时乙面向东。

62．乙　右崩拳

动作说明：

乙在左拳被盖压时，左脚前进一步，右脚跟进落于左脚后，仍成左半步式；在进左步的同时，微向左转腰，左拳收回于脐部右侧（拳心向上），而右拳边内旋边从左拳虎口上向前用中拳（拳眼向上）击甲胸腹部；身微下沉成

右崩拳，眼看甲中部，如图45之乙式。



图 45

要点：

①右崩拳进步时，要右腿蹬劲，含胸拔背，吸胯收臀。左脚前进时，脚跟微擦地；右脚蹬地后随跟，但不可擦地拖带。

②手脚齐到，六合为一。击右拳时，右臂不可伸直。

③此时乙面向东。

63. 甲 左马形单撞

动作说明：

（1）甲在乙右崩拳击来时，右脚向左脚前横挪一小步（脚尖外摆），向左转腰，同时左掌原处握拳，外旋（拳心向上），而右掌亦同时握拳，边外旋边向下、向左复

向上、向右（顺时针方向）划一小圈，从乙的右拳外侧绕上，截住乙右拳，眼看乙右拳，此时甲胸向西偏南而面向西，成为马形单撞的过渡式，如图45之甲式。

（2）上动连续不停，右拳变掌边内旋，向下翻腕刁拿乙右腕，向右转身，左脚绕过右脚，向前上一步成左三体式步；面左拳亦同时握拳（拳心向下），随上步势向前、向上击乙面部（或下颏部），成为马形单撞，眼看乙头部，如图46之甲式。



图　46

要点：

①右横挪步与右截拳同时，右手刁拿、绕上左脚与左撞拳同时，动作、劲势都要协调。

②左撞拳时左臂圆曲不可伸直。

③此时甲胸与面均向西北。

64．乙　左猴推舟

动作说明：

（1）乙在甲左拳将击到时，左脚微蹬，右脚后推半步，右拳顺势变掌，边内旋、边往回向上翻腕（以腕为轴心，指掌顺时针方向）刁拿甲右腕，向右转腰，随退步势往回、往右上方作弧引拽，面左手亦同时附按甲右肘，顺势助力以化甲左拳的劲势；眼随右手动作，成为猴推舟过

渡动作，如图47之乙式。此时乙胸向南而面向东。



图 47

（2）继上动不停，腰复转向前方，右手向下、向前推按甲右手，而左手亦同时随势向前按推甲肘部；在向前推按的同时，右脚越过左脚向前方上一步（即盖步，脚尖外摆），身微下沉，左脚跟拔起，前脚掌着地，成中式丁字形拗步；眼先随左手动作，然后看甲上部，成为猴推舟，如图48之乙式。此时乙脚、面均向东。

要点：

①两手柔化推按和盖步等动作须运动自然，如水中推舟，身形活泼，两人动作要协调一致。

②往回引化时，力点在右手，而向前推按时，力点在两手。

③引化与推按，两手各作一360度之圆弧，两臂要松柔而有弸劲，不可软。引进落空和上步发劲，重心不可丢失。

65. 甲 燕子抄水

动作说明：

（1）甲由马形单撞式，当右手被乙引拽时，两脚不动，向左转腰，右手顺势连随，而左手收回至左腰侧（掌心向上），成拗步三体式步。此时甲胸向西微偏南，而面向西，眼看乙上部，如图47之甲式。

（2）上动连随不停，不丢不顶，在乙上右脚盖步推按时，甲左脚亦顺势后退一步，成中式丁字形拗步；同时右手变拿，翻腕（以腕为轴，指掌顺时针方向），刁拿乙右腕，而左手亦同时向前、向上，附按于乙右肘部。继而右手顺乙的推按劲势，往回、往上划弧引化，成为燕子抄水式的过渡动作，如图48之甲式。此时甲胸向西微偏北而面向西，眼看乙面部。

（3）继上动不停 右脚随势向后退一步，重心后移于右腿作三体式步（短时间过渡动作），右手向后带，松开变掌（掌心附着乙右腕），边内旋边向后、向下，复向前微向上作弧线动作（当掌心向上时），抄击乙小腹部；左手在右手抄击时，亦同时往回向下作横掌（掌心向下，掌尖向右，拇指向内），下按于自己的右肘下方（小腹前方）；在抄掌的同时，重心前移于左腿，左腿独立（微曲），右脚提起，向前、向上用横脚（脚尖外摆）踩乙右膝部，成为燕子抄水式。此时甲面向西，眼看乙上部，如

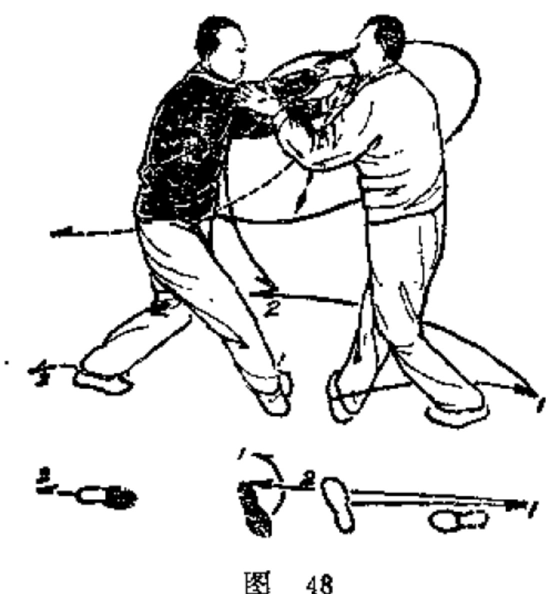


图 48

图49之甲式。

要点：

①在燕形引化过渡动作中转腰连随时，两臂不可松劲和丢顶。

②右手抄掌时，右臂圆曲不可直，力点在掌根。

③整个燕形抄水动作，须连贯、自然，一气完成，不可断劲。甲乙两人须配合协调。

66．乙　三盘落地

动作说明：

乙在甲右掌后带，继而将抄来时，右脚速内扣（内转约150——160度左右），向左转身成马步式，右侧身对甲；在右脚内转和转身的同时，两手交叉（掌心向下），左手在里，右手在外。眼看甲势，不停，在甲右掌抄来



图 49

时，左脚向左横跨小半步，右脚随跟，步型步量不变，身体下沉；同时两掌内旋（掌心向下），分向左右两方向下、向外，用右小臂及掌根截格甲右小臂，成为三盘落地式。此时乙胸向北，两面扭向东，眼看甲中部，如图49之乙式。

要点：

①两臂向左右撑按，截格的力点在右小臂和掌根部，两臂圆曲如弓，坐腕；两臂左右平衡有相争力。

②身体下沉成马步时，要吸胯、收臀。

67．甲　燕子亮翅

动作说明：

甲在右小臂被截，且右脚踩空时，随即右脚向前（脚

尖外摆）落地震脚；与此同时，左掌从右臂下穿出（掌心向下），两臂交叉，两手同时握拳内旋，向右转腰，继而两拳向外、向上划弧分别向左右劈砸（拳眼朝上，左拳在前，右拳在后），两臂圆张，用左拳（拳轮部）砸击乙肩部。在两拳左右劈砸和震脚的同时，右腿独立（腿微曲），左腿提起撞膝（用左膝部撞击对方，亦可练成用脚尖弹击对方膝部），作独立步燕子亮翅式。此时甲胸向西北面向西，眼看乙上部，如图50之甲式。



图 50

要点：

①右脚落地震脚与左提膝、亮翅砸拳要同时，动作要协调。

②亮翅式两臂要圆曲，前后相张（砸）有平衡相争力。

68. 乙　转身鹤亮翅

动作说明：

乙在甲左拳砸来、左膝撞来时，左脚急速原地提起外摆180度(原脚尖向北，速转向南）落地踏实，右脚向正西上一大步（两脚尖均向南），向左转身180度（脚部向南），曲膝身下沉，成高马步式；在左转身的同时，左掌由下翻上（掌心向上），用左小臂挠侧（或腕部）横截甲小臂，而右掌亦同时翻上向右侧伸展（掌心向上），两手成左东右西展开，成为鹤亮翅。此时乙胸部向正南，而面扭向东，眼看甲上部，如图50之乙式。

要点：

①两臂左右伸展要圆曲，不可直，有平衡对称作用。

②含胸、拔背、敛臀。

69. 甲　熊出洞

动作说明：

甲在左臂被截时，左脚下落，脚尖外摆，重心移于左腿，向左转身，右脚上于乙左脚后成三体式步；在落左脚的同时，左拳变掌翻腕，刁拿乙左腕（手心斜向下，高度不变），右拳同时变燕尾掌，边外旋边向下复向右穿于乙的肱下，右掌心向上，左掌心向下。上动连续不停，左手下按，右臂不动，以搬乙肘部的反关节，成为熊出洞式。此时甲胸和面部均向西南，眼看乙上部，如图51之甲式。

要点：

①落左脚摆步与刁拿乙左腕同时，上右脚与穿右手同



图 51

时。

②两手上下搬撅有相争力。右臂圆曲勿直。

③沉肩、收臀，动作要轻灵、自然。

70．乙　右龙滚身

动作说明：

乙在左臂被搬撅时，左脚向外摆（约120度），身体向左滚转（左转身），右脚跟拔起，前脚掌（趾）着地旋转成丁字形拗步（龙形步）；在左转身时，左肘（手内旋）下沉，压甲右臂，左手内旋向下、向左、向上往胸前滚按甲的右腕；与此同时，右手随左转身势边内旋、边向下，经小腹往胸前上提至面前，复向前用掌背（掌心向上）摔击甲面部，成为右式龙滚身。此时乙胸面均向东

北，眼看甲面部，如图52之乙式。



图 52

要点：

①摆步、左滚身、压右肘、左手滚按与摔掌等动作要自然，要协调一致。

②身体向左滚转约120度。

71．甲 猴刁绳

动作说明：

甲在乙右掌摔来时，头略向右偏闪，左手先随乙左手向下，继而从腹前上提，复向左、向下（反时针方向划一圈）顺势拨按乙右腕（或小臂）；向左转身，左脚向右后

方倒插一步（从东旋到西，转180度弧），西右脚亦随左步旋势，以前脚掌为轴，原地旋转180度（旋后脚尖向东南）。在向左旋转和左手下按的同时，右手顺乙左臂的下压势向下、向右，复上提向前，用猴爪扑抓乙西部，成为左手猴刁绳，右手猴扑人。成式后，甲面向东微偏南，眼视乙面部，如图52、53之甲式。



图 53

要点：

①此式包括猴刁绳和猴扑人两式的动作，两且必须连续不断；甲乙两人要配合协调，轻灵活泼。在两人调换了方位成式后，甲面向东南，乙面向西北。

②甲向左转身旋步，重心在右腿不可倾侧。含胸、拔背、敛臀。

72．乙　右龙滚身

动作说明：

继上动，甲乙面人配合衔接，动作不停。乙在甲左脚向右后方插退一步时，右脚向左前方跨旋一步（旋转约240度），落于左脚前20厘米处，脚尖极力内扣，重心移至右腿，侧身对甲。此时甲右手抓来，乙急速向左转身

（胸部向甲），左脚向右方退旋倒插一步（约90度），前脚掌着地，重心在右腿，同时，头略向左偏闪，左手继前由下向左、向上、向右复向下（顺时针方向转一圈），拨按甲右手；乙在旋转的同时，右掌由下上提，经腹胸部、下颏前用手背（掌心向上）向前摔击甲面部，成为第二个龙滚身。此时乙胸、面均向西，眼看甲面部，如图53、54之乙式。



图　54

要点：

①乙向左转身旋插步时，重心在右腿，不可倾侧。

②拨按、摔掌、旋步，配合要协调、自然。

③甲乙两人作相对的向心旋转运动，定式后两人相对，乙向正西，甲向正东。

73．甲　猴刁绳

动作说明：

甲在乙右手摔来时，头略向右偏闪，左手随乙左手向下，继而从腹前上提，复向左、向下（反时针方向划一圈）顺势拨按乙右腕（或小臂）；左脚向左后方横移小半步，向左转身，右脚微内转（以脚跟为轴心）向右前方摆正，成三体式步。在左转身的同时，左手继上动向下拨按乙右手，而右手由腹胸前上提，用猴爪扑抓乙面部，成为第二次左手猴刁绳，右手猴扑人。成式后，甲面向正东，眼看乙面部，如面54、55之甲式。



图　55

要点：

①此式和第71式相同，包括猴刁绳和猴扑人两式的动

作，而且必须连续不断。

②甲乙两人要配合协调，边作相对的向心旋转和边作攻守的技击运动。

③整个动作都要轻灵活泼，自然协调，要含胸、拔背、收臀。

74．乙　右龙探爪

动作说明：

乙在甲右手抓来时，右脚微向右挪小半步，右脚独立，左膝快速提起（脚尖向下），微向右转腰，右侧身对甲；在挪右脚的同时，左手向右、向下捋按甲右手（腕部），而在右转腰提膝时，右手收回经小腹由胸前，用龙爪（掌心向上）探击甲面部；左手继前向下、向左、向后、向上，划一弧停于右上方（龙爪，掌心斜向左上方），成独立式龙探爪。此时乙胸向南而向西南，眼看甲上部，如图56之乙式。

要点：

①挪右步与左捋按同时。转腰提膝与右探掌、左亮掌同时。

②探掌时，两臂圆曲不可伸直。

75．甲　虎扑

动作说明：

甲在乙右手探来时，两脚不动，两腿稍屈蹲，矮身（下沉）向乙近身，同时，右手随乙的下拨势收回，与左手一起握拳，边外旋边经腹胸部上提至下颏前方，继而两拳又同时边内旋边变掌双扑（掌心向乙胸部）乙的胸部，

成为虎扑式。此时甲的面和胸均向东北，眼看乙胸部，如图56之甲式。

要点：虎扑掌时，两臂圆曲不可伸直，沉肩坠肘，两肘向内合，两手拇指相对，吸胯收臀。

76．乙　白蛇吐信

动作说明：

乙在甲双掌扑来时，左脚向左方下落，身向右转，右脚摆正，成三体式步；右手随左脚下落时，从右上方向左、向下划半圆弧，搂压甲两手，面左手亦同时由左上方向前、向右、向下划弧（掌心向下），搂压甲之两腕上；与此同时，右手作蛇形掌，用食、中二指戳甲面部，而左手搂压后置于腹前方（与腰同高），亦作蛇形掌守护中部，成为蛇吐信。此时乙面、胸向西微偏向南，眼看甲上部，如图57之乙式。



图　56

要点：

①落左脚与搂右手，转腰与搂左手、右戳掌都要同时，而且要配合协调。

②左搂与右戳有前后相争力。右手动作线路是一个整圆（360度），而左手动作线路是一个半圆弧（约180度）。



图 57

附注：

蛇形掌——或称蛇信掌，其掌式为中、食二指伸直张开（约15度夹角），拇指外展而末节屈内扣；无名指和小指的第二、三节屈勾．力点在食、中二指尖端。

77. 甲 黑虎拦路

动作说明：

甲双手被捋而收于腹前（掌心均向下），在乙右蛇形掌戳来时，两脚不动，左手由胸前向右、向上、向左（反时针方向）黑腕（拇指向下），刁拿乙右腕，而右手亦同时边外旋边向左、向前、向上伸于乙右肘下(掌心向上)；两手并用，左手向外微向左推按乙右腕，而右手往回微往右搬乙右肘部，以搬拦乙右肘的反关节，成为黑虎拦路

式。此时甲面部、胸部均向东而微偏北，眼看乙右臂或上部，如图57之甲式。

要点：两手拿乙右肘的反关节时，两臂要圆曲，沉肩坠肘，两手有相对的搬剪力。步式仍为三体式。

78. 乙 推窗望月

动作说明：

乙在右臂有被搬拦的可能时，右手速握拳内旋（约90度），身微向左转，继而右手向下、向左、向上复向右（顺时针方向）绕一圆圈，反手（拇指向下）刁拿甲右腕；在右手绕圈的同时，重心移向左脚，右脚撤至左脚后方（脚尖外摆）距地高约20厘米时，震右脚身体迅速右转（约120度角）；在震脚的同时，左脚提起，直向右前方落进，踏于甲右脚前，左侧身对甲，身下蹲成马步式。在上述掉换步震脚的同时，右手拿甲右腕往回向右捋拽，而左手横掌（拇指向下）向前推击甲右肋，眼注甲腋下，作推窗望月式。此时乙面向西而胸部向西北，如图58之乙式。

要点：

①右手刁拿绕圈约360度（圆直径约30厘米），用力须圆滑自然。

②右手捋拽时，右臂要圆曲，停于右额前15厘米处。左推手时，臂不可伸直，要沉肩圆曲如弓，力点在拳根和掌心。

③震脚掉换步与右拿左推掌要同时，动作要协调自然。

④马步式臀部不可凸出。

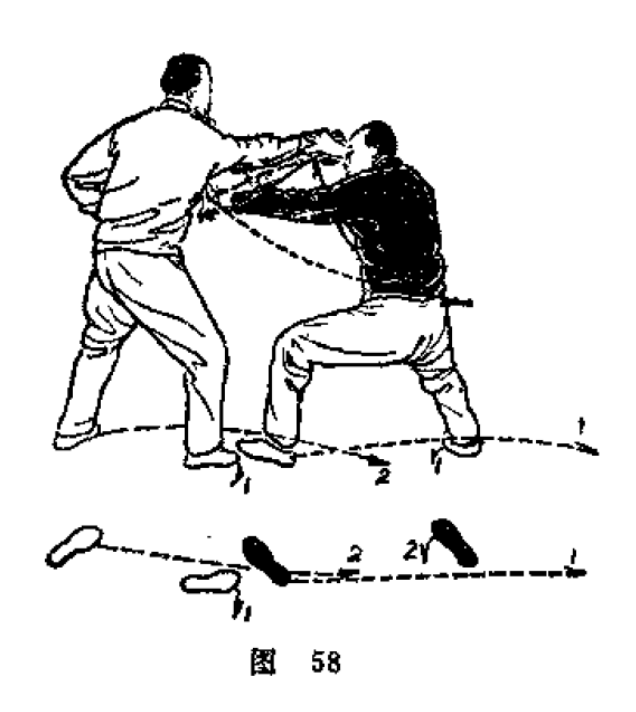


图 58

79．甲　左钻拳

动作说明：

甲在乙右掌推来时，略向右转腰，右脚尖原地外摆（约60度），右手翻腕解脱乙右手，顺势往回勒带乙右手，继而握拳收于腹前（拳心向下）；与此同时，重心移至右腿，左脚上前一步成三体式步；在上左脚和勒右手的同时，左手握拳边外旋成仰拳（拳心向上）边经胸前向上、向前钻击乙面部，成为左钻拳。此时甲面向东，眼注乙上部，如图59之甲式。

要点：

①右勒手与右摆脚要同时，上右脚与左钻拳要同时。

②两手前后、上下有相争力。



图 59

80. 乙 退步右横拳

动作说明：

乙在甲上步左钻拳时，重心向后移至右腿，左脚后退一步，右脚根向外摆正成三体式步；在左脚后退的同时，左掌握拳外旋使拳心向上，而右手亦握拳（拳心向下）伸于自己的左肘下，边旋边向前、向上用右小臂桡侧斜格甲的左小臂，而左拳同时内旋收于小腹部（拳心向下），成为退步右横拳，亦称顺步右横拳。此时乙面向西，眼看甲上部，如图59之乙式。

要点：

①左、右两拳同时动作，右横拳与左拳拧臂抽回有上下前后的相争力。两臂圆曲，不可伸直或过分弯屈。

②退步与横拳发劲要协调。

③横拳发劲，不是横推劲，而是右拳边外旋边用小臂斜向向前锉逼，力点在小臂桡骨侧。

81．甲　右崩拳

动作说明：

甲在左拳被乙格开时，左脚前进半步，右脚跟进成半步式，在进步的同时，向左转腰，左拳边内旋、边向下微向左翻盖乙右小臂，继而往回收于小腹左侧(拳心向上)，而右拳在左拳下盖时从左拳上边内旋、边用崩拳（拳眼向上）向前击乙胸腹部，成为右崩拳式。此时甲面向东，眼看乙中、上部，如图60之甲式。



图　60

要点：

①上左脚右崩拳与收左拳、转腰必须同时。

②右崩拳时须沉肩坠肘，右臂圆曲，不可伸直或弯屈。要吸胯收臀。

82．乙　拗步左劈拳

动作说明：

乙在甲右拳击来时，左脚后带步，步型步量不变，仍为三体式步；与此同时，右拳顺势变掌内旋（掌心向下），向下、往回盖压甲右拳，同时向右转腰，左拳边外旋、边变掌从胸前向上、向前复向内旋，用正掌劈击甲面部，成拗步左劈拳。此时乙胸部向西微偏北，而

面部向西，眼看甲面部，如图60之乙式。

要点：

①右转腰、左劈掌与右掌盖压必须同时。

②左臂圆曲不可伸直，右臂亦不可太屈。

83．甲　左穿掌、转身左劈拳、倒插步回身左劈拳

动作说明：

（1）左穿掌　甲在乙左掌劈来时，右脚向后撤小半步成三体式步，重心略向后移；与此同时，左拳变侧立掌，向右方从自己的右小臂下向上穿于乙左手外侧，以格截乙的左手（此时指尖斜向上，掌心向南，掌背向北），同时向右转腰，而右手亦变拳收于小腹部（拳心向下），成为左穿掌式。此时甲面向东，眼看乙面部，如图61之甲式。



图　61

（2）转身左劈拳　继上式，甲在左穿掌后，不停，立即向右后转身，脱离接触。左手握拳收于腹部（拳心向上），同时左脚尖向内转，两脚成正八字步（此为过渡式面向正南）；不停，向右转身，右脚提起外转（约180度），上前小半步（脚尖外摆），重心移向右腿，左脚向前上一步成三体式步（面转向正西）。在上右脚的同时，右拳边外旋、边向上，循胸前向上、向前钻出（拳心向上与鼻同高）；在上左脚时，左拳循胸前上提，顺右臂上向前平钻（拳心向上），至两手相交错时，两拳变掌均内旋，而左掌向前劈出（掌心向前、向下），右掌向下按至腹部（掌心向下）停住，成三体式步左劈拳式。此时甲面部向西，如图62、63之甲式。

（3）倒插步回身左劈拳　继上动不停，重心向前移

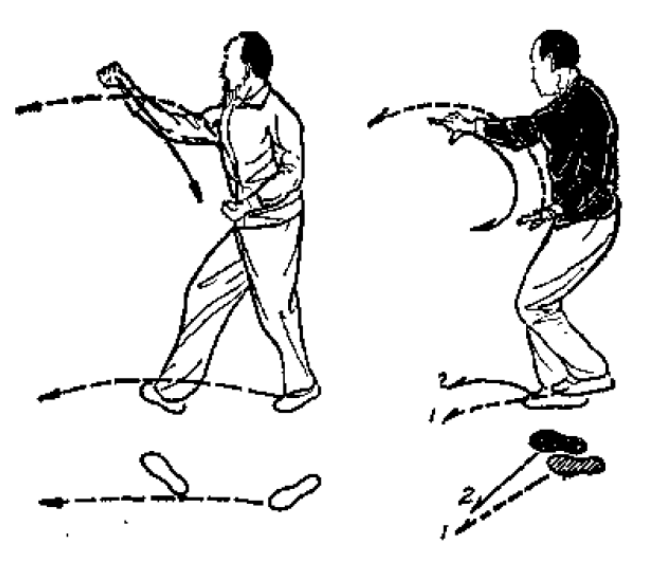


图　62



图 63

于左腿，右脚向左后方倒插一步，随即向右转身（回身180度），左腿稍进，脚尖摆正，成左三体式步；在右脚倒插步时，右手握拳（拳心向下），边外旋、边向上循腹经胸前向右后方钻出（高与鼻齐），而左手亦同时握拳收于腹部（拳心向上）；继而左脚摆正，同时左拳循右臂上边变正掌边内旋向前劈出，右拳亦同时变掌收于小腹部（掌心向下），成三体式步左劈拳式。此时甲面向正东，眼注乙势，如图64、65之甲式。

要点：

①左穿掌　转腰、穿掌与回收右手要同时。左手上穿，臂微曲不可伸直，穿手高不过头。

②转身劈拳与倒插步回身劈拳　此为两个连续劈拳式，动作要求与前边的三体式劈拳的要求相同，惟转身与



图 64

图 65

倒插步等过渡动作，必须和劈拳动作衔接自然，劲势协调。转身劈拳是转180度，转身后面向西；倒插步回身劈拳亦

转身180度，转身后面向东。

84. 乙 右、左、右鼍形、左劈拳

动作说明：

（1）右鼍形 乙在甲右后转身脱离接触时，两手变鼍形掌，微向左转腰，重心移至左腿（微弓），右脚收于左脚踝侧，同时左鼍形掌向左（掌心向下）平砍，而右鼍形掌亦同时外旋（掌心向上）收于小腹侧。以上是过渡动作，不停，于是右脚向右前方斜挪（上）一步，向右转腰，右腿独立（屈膝，身下沉），左脚随右转腰势收靠于右踝侧（脚底平行地面、不着地），成独立式鼍形步；在右脚向右前方斜上的同时，右鼍形掌循胸腹前上托（掌心向上），复边内旋、边向上、向右方划弧，用掌外缘和掌根云砍（掌心斜向下，与心窝齐高），面左鼍形掌亦边外旋、边向下划弧抄至小腹部（掌心向上），成右鼍形式。此时乙面与脚部向西微偏北，眼随右手，如图62之乙式。

注意：上述动作与83式甲转身左劈拳的转身右钻拳同时进行，同时完成。

（2）左鼍形 上动不停，掌形不变，左脚向左前方斜上一步，向左转腰，左腿独立，右脚随左转身势收靠于左腿（脚底平行地面，与踝同高），屈膝、身下沉，成独立式鼍形步；在左脚向左前方斜上的同时，左鼍形掌循腹胸前上托（掌心向上），复边内旋、边向上、向左方划弧云砍（掌心向下，与心窝同高），而右鼍形掌亦边外旋、边向下划弧至小腹部（掌心向上），成左鼍形式。此时乙面与胸部向西而微偏南，眼随左手，如图63之乙式。

注意：上述动作与83式甲转身左劈拳上左脚、劈左掌同时进行，同时完成。

（3）右鼍形　上动不停，掌形不变，右脚向右前方斜上一步，向右转腰，右腿独立，左脚随右转身势收靠于右腿（脚底平行地面，与踝同高），屈膝、身下沉，成独立式鼍形步；在右脚向右前方斜上的同时，右鼍形掌循腹胸前上托（掌心向上），复边内旋、边向上、向右方划弧云砍（掌心斜向下，与心窝同高），而左鼍形掌亦边外旋，边向下划弧抄至小腹部（掌心向上），成右鼍形式。此时乙面与胸部向西而微偏北，眼随右手，如图64之乙式。

注意：上述动作与83式甲倒插步回身左劈拳的倒插步回身右钻拳同时进行，同时完成。

（4）左劈拳　继上式不停，右手变正掌，向左、向下勒按，收于小腹侧，面左手亦变拳（拳心向上），从腹部向上提，循右小臂上方边内旋、边向前作正掌劈出；同时左脚向前方踏出，成三体式左劈拳。此时乙面向西，眼看甲势，如图65之乙式。

注意：上述动作与83式甲倒插步回身左劈拳的劈式同时进行，同时完成。

要点：

①鼍形动作，右、左、右共计三个鼍形，两个作交替的环形运动；右手作顺时针方向转圈，左手作反时针方向转圈。在转圈云砍时，须与脚步协调配合，连续做三个边上步和边转圈的运按动作。同时，这三个连续鼍形、左劈拳式必须和甲的连续两个劈拳协调动作。

②两手作鼍形掌云砍时，两臂都要圆曲，不必伸直和弯屈，发劲不可生硬，要柔中含刚，要用腰腿劲，身形活泼、自然。

③甲、乙两人劈拳定式时，两人的左掌相距约10厘米。

〔回演说明〕

以上散手对练，由甲、乙二人按1—84式的动作对练一遍，称为一个循环。至此二人姿势相对且相同，都是三体式左劈拳式，惟二人的方向与原起式时相对调，甲面向东，乙面向西，两人的左掌相对，相距约10厘米。根据两人的运动量情况，可以收式，也可以回演，继续再练一个循环，即从第三式锦鸡食米开始，对练至第84式左劈拳止。

回演方法有两种：第一种方法是甲仍练上手的自己动作，而乙仍练下手的自己动作，对练循环一次，到第83、84式止；第二种方法是甲练乙的动作，乙练甲的动作，对练循环一次，到第83、84式止。至此二人相对进行收式。

〔收式说明〕

以下收式动作，甲、乙二人是按照一次循环描写的，如果二人再练一个循环，则方向相反，动作仍相同。

85. 转身左劈拳（甲、乙）

动作说明：

接上式甲、乙二人左劈拳式，继而甲、乙二人同时左手握拳收于腹部，右手亦同时握拳，使两拳相对（拳心向上）；同时左脚尖内转，两脚成内八字步，不停，随即向右后转身，右脚离地外旋，上前一小半步（脚尖外摆），

继而重心移向右腿，左脚向前上一步成左三体式步。在上左脚的同时，右拳（拳心向上）循胸前向上、向前递出（与鼻同高），而左拳亦继续循胸前上提，顺右臂上向前经虎口（拳心向上）至两拳交错时，两拳均同时边内旋边变正掌，左掌向前劈拍（掌心斜向前），右掌向下拉按至腹部，停住（掌心斜向下）成三体式左劈拳式。此时甲面向西，乙面向东，甲、乙二人背部相对，眼看前方，如图66所示。





图 66

要点：

此为转（回）身左劈拳式，动作要点同前所述，惟二人收拳、右转身（180度）、上步、劈拳诸动作须协调配合，劲势整齐。

86. 鹞子钻天（甲、乙）

动作说明：

由上动左劈拳，左脚向前进一小半步，脚尖外摆，继而重心移至左腿，右脚向前上一大步，成三体式步。在进左脚的同时，左掌内旋下盖（掌心向下），在上右脚时，右手握拳，边外旋、边循腹胸前向上、向前微向上钻出（拳心向上，略高过头部），与此同时，左掌继前翻盖下落收于腹部，成鹞子钻天式。此时甲、乙二人背部相对，甲面向西，乙面向东，如图67所示。





图 67

要点：

①盖左掌、钻右拳要配合协调，两手上下有相争力。

②两臂须圆曲不可伸直。

③上右脚与钻右拳要同时。

87. 鹞子翻身（甲、乙）

动作说明：

（1）继上动鹞子钻天式，两人的右脚内转（120度）扣步，右拳往回向上经头部至左肩部时向下扣（拳心向下），向下划弧至右肋旁，同时左手握拳循胸前右臂内向上、向左方钻出（拳心向上），在右拳经头上时，左脚尖外转（120度）摆步，向左转腰和重心左移成左半弓步式。此时二人相对视，如图68所示。





图 68

（2）上动不停，甲、乙二人各自向右转腰，重心右移成右弓步；在转腰的同时，左拳往回经胸前至腹部，继而向左下方扣压（拳心向下），而右拳由左肘（臂）外向上、向右划弧至右太阳穴前方（此时眼随右拳，面向右前方）。此式主导动作是用两臂向左下右上展架。

（3）上动不停，右拳继续顺势向右、向下落至右腰部，而左拳亦同时下展至左胯外侧，外旋拧劲至拳眼向上时，即向左转腰，身下沉，不停，继面左拳作中拳（拳眼

向上）向左前方顶击（略低于崩拳式的高度，约与胯同高）；在左顶拳的同时，左脚前进一小半步，成低三体式步。此时甲、乙二人面部相对，甲面向东，乙面向西，如图69所示。

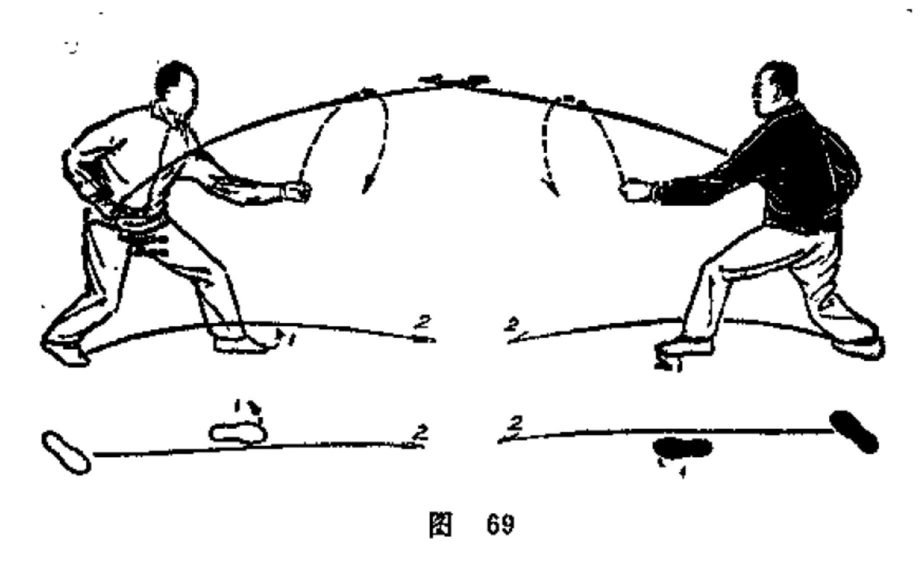


图 69

要点：

①两拳在左、右翻身（转腰）钻击时的重心须与左、右弓步式协调配合。

②两臂在左下右上展架时，两臂均圆曲，有相争力。

③左拳向左前方平顶时，左臂不可伸直，要微圆曲，身体下沉，竖项挺颈，尾闾中正，收臀，两腿弸圆如弓。眼视右拳。

88. 上步右钻拳（甲、乙）

动作说明：

继前式，左脚尖外转（外摆），左拳变掌，边内旋、

边向上、向右、向下（顺时针方向）绕一圈，作翻拳向下盖压，至腹部时握拳收住（拳心向下），于是向左转腰，重心移至左腿；在左盖拳的同时，右脚向前上一步，右拳随上步势，边外旋（拳心向上）、边向上、向前钻去（高与鼻齐），成三体式右钻拳。此时甲面向东，乙面向西，两人拳势相对，眼对视，两人右拳相交叉（置对方右拳于小臂的外侧），如图70所示。



图　70

要点：

①摆左脚与翻左掌同时，上右脚与钻右拳同时，

②上步时要吸胯收臀。

③钻拳时两臂均圆曲，不可伸直或弯屈。

④整个动作须劲势整齐，动作协调。

89．　退步左横拳（甲、乙）

动作说明：

继上动右钻拳式，重心移向左腿，右脚向后退一步，成三体式步；在退右脚的同时，右拳边内旋、边向下抽回收于腹部（拳心向下），而左拳在右拳内旋的同时，亦边外旋、边从右肘下顺小臂的外侧斜向上、向前横冲出（拳心向上，与肩同高），成退步左横拳式。此时甲、乙二人的面和势相对，眼视对方，相距约1.5米，如图71所示。




图 71

要点：

①两拳作右抽回和左横逼的动作要同时，力的方向相反，有相争力。

②横拳发劲是斜逼劲而不是横推劲，横拳力点在小臂的桡骨侧。

③两臂要圆曲，不可伸直或弯屈。

90. 双按拳收式（甲、乙）

动作说明：

继上式，两脚原地三体式步不动；右拳原处不动，面

左拳边内旋、边收回，复向下至腹部（拳心向下）与右拳相对称时，不停，继而两拳同时动作，各向下、向两旁（左拳向左，右拳向右），复向上（两拳均外旋为拳心向上）、向中间相合，继而向下（翻拳下压，拳心向下）按至小腹前约5厘米处（两拳相距约10厘米，两拳相对称，拳眼对腹部），成为三体式双按拳收式。定式时两人侧身相对，凝视对方，甲面向东而胸部微偏向南，乙面向西而胸部微偏向北，如图72所示。





图 72

要点：

①左拳收回向下划90度弧，继而与右拳相对称动作各划360度一圈（左拳是顺时针方向划圈而右拳是反时针方向划圈，所作圆弧都要圆滑自然）。

②两臂自始至终都要圆曲，不可伸直或弯屈。

③二人双按拳定式时，气往下沉，挺颈，颌微向后收，背部圆，臂圆撑，尾闾中正，吸胯敛臀。

形意拳散手炮

沙国政

*

云南人民出版社出版

（昆明市书林街100号）

云南新华印刷厂印刷　云南省新华书店发行

*

开本：787×1092 1/32　印张：3.125　字数：56,000

1982年1月第二版　1982年7月第四次印刷

印数：43,336—103,336

统一书号：7116·776　定价：0.24元

责任编辑：李鸿启
封面设计：尚　进

统一书号：7116·776
定　　价：0.24 元